

Linda Mitterweger



# PAARTHERAPIE *für zu Hause*

Das Workbook, um Beziehungskonflikte  
zu lösen und wieder miteinander  
glücklich zu werden

**YES**



Linda Mitterweger



# PAARTHERAPIE *für zu Hause*

Das Workbook, um Beziehungskonflikte  
zu lösen und wieder miteinander  
glücklich zu werden

**YES**

Originalausgabe

1. Auflage 2022

© 2022 by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR

Türkenstraße 89, 80799 München

[info@yes-publishing.de](mailto:info@yes-publishing.de)

Alle Rechte vorbehalten.

Redaktion: Mihirican Özdem

Umschlaggestaltung: Ivan Kurylenko (hortasar covers)

Layout und Satz: Müjde Puzziferri, MP Medien, München

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-96905-151-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96905-152-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96905-153-5

# Inhalt

Willkommen zur Paartherapie! .....	7
Vorwort: Wie deine Paartherapie für zu Hause funktioniert .....	8

## TEIL 1

<b>REFLEXION – PARTNERSCHAFT VERSTEHEN</b> .....	<b>17</b>
1. Wo steht deine Beziehung gerade? .....	18
2. Was denkst du über Beziehungen? .....	22
3. Die verschiedenen Beziehungsbereiche .....	32
4. Die Wunderfrage: Was soll sich verändern? .....	48

## TEIL 2

<b>HALTUNG – PARTNERSCHAFT ENTWICKELN</b> .....	<b>53</b>
5. Richte deinen Fokus auf das Gute .....	55
6. Grundsätze der paartherapeutischen Arbeit .....	57
7. Erlerne die Prinzipien erfüllter Partnerschaft .....	59

## TEIL 3

<b>ANWENDUNG – PARTNERSCHAFT GESTALTEN</b> .....	<b>71</b>
8. Kommunikation .....	72
9. Konflikte und Streitkultur .....	98
10. Vertrauen und Eifersucht .....	147
11. Sexualität und Intimität .....	179
12. Akzeptanz und Respekt – Wahrnehmung und Aufmerksamkeit .....	193
13. Alltag und Begegnung – Zeit und Gemeinsamkeit .....	219
14. Aufarbeitung und Entwicklung .....	243

**TEIL 4**

**VERTIEFUNG – PARTNERSCHAFT LANGFRISTIG MEISTERN .... 269**

15. Reflexion: Veränderungen in meiner Beziehung ..... 270

Abschließende Impulse und Gedanken ..... 287

# Willkommen zur Paartherapie!

Wie schön, dass du hier bist!

Wie schön, dass du eine glückliche und erfüllte Beziehung führen möchtest.

In diesem Buch werde ich dich dabei begleiten.

Gemeinsam erarbeiten wir deine Ziele, setzen uns mit deinen Wünschen und Bedürfnissen auseinander, reflektieren, was deine Partnerschaft gerade braucht, und erarbeiten Techniken und Strategien, die dir dabei helfen, eine Partnerschaft nach deinen Wünschen zu gestalten.

Als Psychologin und Online-Paartherapeutin arbeite ich täglich mit Paaren, die genau diesen Wunsch hegen: glücklich und erfüllt in ihrer Partnerschaft zu sein.

In diesem Buch werde ich all mein Wissen aus der Paartherapie-Praxis mit dir teilen. Ich werde dich Schritt für Schritt durch die Prozesse leiten und dich dabei unterstützen. Die Aufgaben, die dir in diesem Buch begegnen, dienen der Reflexion und der Entwicklung deiner Beziehung.

Nimm dir Zeit für die Arbeit mit diesem Buch!

Einige Kapitel und Übungen werden dir leichter fallen als andere. Einige werden mehr Spaß machen, andere dich mehr fordern. Bleibe dran! Mache dieses Buch zu deiner Routine. Mache die Arbeit an deiner Partnerschaft zu deinem Projekt, setze den Fokus darauf.

Vielleicht bearbeitest du dieses Buch gemeinsam mit deinem Partner oder deiner Partnerin und ihr tauscht eure Erkenntnisse aus den einzelnen Kapiteln direkt miteinander aus. Vielleicht arbeitest du vorerst allein an den Inhalten – auch das ist möglich. Das Buch unterstützt dich dabei, eine erfüllte Partnerschaft zu führen und der Partner oder die Partnerin zu werden, die du gern sein möchtest. Jede Übung, jeder Impuls und jede Minute, die du mit diesem Buch verbringst, wird einen Effekt haben.

Nicht alle Kapitel werden für dich relevant sein: Du kannst einzelne Kapitel überspringen oder das Buch von vorne bis hinten durcharbeiten. Es gibt kein falsches Vorgehen. Entscheide intuitiv, wie die Arbeit mit diesem Buch dir am besten dient.

Und falls du einmal nicht weiterkommst: Mache eine Pause. Probiere es am nächsten Tag erneut. Überspringe eine Übung und komme einige Tage später auf sie zurück. Aber bleibe dran. Für dich und deine Traumbeziehung – weil du es verdienst und weil es für dich möglich ist!

Ich freue mich auf alles, was wir in diesem Buch zusammen erleben werden!

Alles Gute für dich!

Deine Linda Mitterweger

# Wie deine Paartherapie für zu Hause funktioniert

## Wie werden wir in diesem Workbook miteinander arbeiten?

Die Arbeit mit diesem Buch basiert auf der Haltung, den Grundlagen, Methoden und Interventionen der systemischen Therapie und Beratung sowie allen Erkenntnissen und Erfahrungen, die ich in den letzten Jahren in der praktischen Arbeit mit Paaren und Einzelpersonen im Beziehungskontext in meiner Online-Paartherapie-Praxis machen durfte.

Die Arbeit mit diesem Buch kann dir dabei helfen, wieder mit deinem Partner oder deiner Partnerin in Kontakt zu kommen. Sie fördert das

gegenseitige Verständnis, die Verbindung, die Toleranz und den achtsamen Umgang miteinander.

In der Paartherapie bedeutet das: sich selbst gut kennenlernen, die eigenen Erfahrungen und Einstellungen reflektieren, sich mit dem Partner über die Erkenntnisse austauschen und sich öffnen für die Erfahrungen und Erkenntnisse des Partners.

Durch diesen Prozess werdet ihr Schritt für Schritt begleitet.

Ich freue mich, dass du dich darauf einlässt!

## Für wen ist die Arbeit mit diesem Buch geeignet?

Die systemische Arbeit richtet sich an alle Menschen, die in Beziehung zu anderen Menschen stehen. Deshalb ist dieses Buch geeignet für Einzelpersonen und Paare aller Ethnien und jeder sexuellen Orientierung und Beziehungskonstellation. In der systemischen Arbeit betrachten wir Menschen als Individuen mit einer einzigartigen Kombination an Erfahrungen, Wünschen und Bedürfnissen. Die Arbeit mit diesem Buch steht also allen Personen offen, die ihre Partnerschaft erfüllt leben, weiterentwickeln und gestalten wollen – um eine Beziehung zu leben, die sie aus tiefstem Herzen heraus erfüllt und bereichert.

Für eine gendergerechte Schreibung des Textes habe ich mich entschieden, möglichst genderneutrale Begriffe wie »Menschen«, »das Gegenüber« zu gebrauchen. In einem Buch über Paartherapie fällt es allerdings schwer, das Wort »Partner« zu vermeiden. So habe ich in diesen Fällen die männliche und weibliche Form gewählt: Partner und Partnerin. Damit spreche ich nicht nur Frauen und Männer an, sondern auch Menschen, die sich weder dem einen noch dem anderen Geschlecht zugehörig fühlen. Es ist mir bewusst, dass auch das »Mitmeinen« von Menschen keine ideale Lösung ist, doch soll der Text noch lesbar bleiben. Aus gleichem Grund wähle ich



beispielsweise in Sätzen mit zahlreichen Personalpronomen oder in Titeln nur das eine oder andere

Geschlecht beziehungsweise wähle das Personalpronomen des letztgenannten Geschlechts.

## Wie die konkrete Arbeit mit diesem Buch aussehen wird

Im ersten Schritt werden wir reflektieren, was du in deinem Leben über Beziehungen gelernt und erfahren hast, was du dir in einer Partnerschaft wünschst und was sich in deiner Beziehung noch verändern darf.

Nach dieser ausführlichen Reflexion werden wir uns Schritt für Schritt die einzelnen Beziehungsbe-

reiche ansehen und deine Ziele für die jeweiligen Bereiche festlegen. Du erhältst psychologisches und paartherapeutisches Wissen zu den Bereichen sowie konkrete Übungen und Aufgaben, die dir dabei helfen, die Beziehungsqualität der einzelnen Beziehungsbereiche zu verändern.

## Wie die systemische Arbeit für Paare funktioniert

Manchmal erzählen mir Paare in der Beratungssitzung, dass sie bestimmte destruktive Verhaltensweisen nur ihrem Partner oder ihrer Partnerin gegenüber zeigen. Dass sie eigentlich nicht so richtig wissen, woher dieses Verhalten kommt, und sich selbst fast nicht wiedererkennen in der Art, wie sie sich ihrem Partner gegenüber verhalten.

Eine Grundannahme der systemischen Arbeit besteht darin, dass Menschen *Kontextpersönlichkeiten* sind. Das bedeutet, dass sich unser Verhalten dem Kontext anpasst – den Menschen, mit denen wir gerade zu tun haben. Sicherlich bemerkst auch du, dass du dich deinem Partner gegenüber anders verhältst als gegenüber deinen Eltern, deinen Kindern oder deinen Arbeitskollegen. Wir sind in unserem Leben Teil vieler verschiedener Gruppen und übernehmen so in verschiedenen Kontexten verschiedene Rollen. Diese unterschiedlichen Kontexte werden in der systemischen Arbeit als *Systeme* bezeichnet. Jeder Mensch ist gleichzeitig Teil ganz unterschiedlicher Systeme: Die Partnerschaft ist ein in sich geschlossenes System, ebenso unsere

frei gewählte Kernfamilie, die Herkunftsfamilie, das berufliche Team, die Nachbarschaft, der Sportverein. In jedem dieser Systeme gelten eigene ausgesprochene und unausgesprochene Regeln, die die Mitglieder des Systems kennen müssen. In jedem System gibt es *Wechselwirkungen* zwischen den Mitgliedern, die unser Erleben und Verhalten maßgeblich bestimmen. So werden in verschiedenen Kontexten unterschiedliche Erwartungen an uns gestellt: Unser Chef erwartet ein anderes Verhalten von uns als der Partner. Wir sind verschieden stark emotional involviert, bestimmte Lebensbereiche sind uns wichtiger als andere. In den verschiedenen Bereichen unseres Lebens haben wir unterschiedliche Erfahrungen gemacht und deshalb auch verschiedene Schlüsse gezogen. Wir verhalten uns niemals in zwei Lebensbereichen vollkommen gleich und das ist gut so und richtig.

In der systemischen Arbeit fokussieren wir uns darauf, die Wechselwirkungen zu erkennen, die in unseren verschiedenen sozialen Beziehungen stattfinden, und sie sichtbar zu machen. So kön-

nen wir ein besseres Verständnis füreinander entwickeln und Lösungen finden für die Herausforderungen, die sich uns in den unterschiedlichen Lebensbereichen bieten. Denn die systemische Arbeit geht davon aus, dass wir alles, was wir zur Lösung benötigen, bereits in uns tragen.

Und doch sind Menschen unterschiedlich, ganz egal, wie gut sie sich kennen. So kann es zum Beispiel sein, dass ein Verhalten unseres Gegenübers von außen betrachtet wenig einfühlsam erscheint. Doch aus der Sicht dieser Person ist genau dieses Verhalten sehr angemessen und konstruktiv. Denn jeder Mensch verfügt über eine eigene *innere Landkarte*. Auf dieser Landkarte sind alle bisherigen Erfahrungen und die Lehren und Glaubenssätze aus diesen Erfahrungen gespeichert. Deshalb ist es möglich, dass die gleiche Situation auf zwei Menschen mit unterschiedlichen inneren Landkarten völlig anders wirkt und das Verhalten des Gegenübers deplatziert erscheint.

In der systemischen Arbeit geht es unter anderem darum, die Personen in einer Partnerschaft miteinander in Kontakt zu bringen über ihre individuelle Wahrnehmung und das eigene Erleben. Durch Reflexion und Austausch können Teile der inneren Landkarte sichtbar gemacht werden und so kann mehr Verständnis füreinander entstehen. Zudem können Lösungen gefunden werden, die sich für beide Personen stimmig und konstruktiv anfühlen.

Für die gesamte Arbeit mit diesem Buch gilt: Nutze, was dir hilft. Wenn etwas gut für dich funktioniert, mach mehr davon. Und wenn dir etwas nicht hilft, lass es sein. Nicht alles, was in diesem Buch geschrieben steht, ist für dich wichtig und richtig. Du darfst dieses Buch als Angebot verstehen und den Fokus auf all die Impulse, Übungen und Erkenntnisse lenken, die dich dabei unterstützen, zukünftig eine bessere Beziehung zu führen.

## Was du für das Gelingen beitragen kannst

Vielleicht stellst du dir im Vorfeld die Frage: »Was kann ich neben der Arbeit mit dem Buch konkret tun, um größtmögliche Erfolge zu erzielen?« Einen Satz gebe ich in der Paartherapie fast jedem Paar mit:

*Die eigentliche Arbeit passiert zwischen den Sitzungen!*

Und das gilt genauso für die Arbeit mit diesem Buch. Hier erhältst du Input – psychologisches Wissen und Erkenntnisse aus der Paartherapie, Reflexionsfragen, Aufgaben und Übungen. Diese Inhalte helfen dir dabei, Klarheit zu bekommen, was du erreichen möchtest. Sie werden dir helfen, zu verstehen, weshalb manches in deiner Partnerschaft ist, wie es gerade ist. Du wirst lernen, Bereiche deiner

Beziehung zu verändern und neue Erfahrungen zu machen. Der langfristige Erfolg steht und fällt jedoch damit, inwieweit du die Inhalte aus diesem Buch in deinem Beziehungsalltag anwendest.

Wir alle neigen dazu, in bekannten Strukturen zu verharren. Nicht, weil diese Strukturen das bestmögliche Ergebnis in unser Leben und unsere Beziehung bringen, sondern ganz einfach, weil wir an die alten Strukturen gewöhnt sind. Es fällt uns leicht, alles so zu machen wie immer.

Die wichtigste Strategie des menschlichen Organismus lautet: überleben. Sie lautet nicht glücklich sein, Erfüllung finden oder die Traumbeziehung leben.

In unserem Kern geht es uns um Sicherheit. Wenn wir etwas gefunden haben, was sicher ist – eine Verhaltensweise, eine Strategie, eine Partner-

schaft – ist das im Kern genug. Nach einiger Zeit wünschen wir uns jedoch mehr: Erfüllung. Und um diese Erfüllung zu erleben, müssen wir die Extrameile gehen. Neues Verhalten einüben. In einfachen Situationen dieses neue Verhalten anwenden, bis es sich so sicher anfühlt, dass es uns auch

in herausfordernden und von Stress geprägten Situationen leichtfällt, dieses neue Verhalten anzuwenden. So lange, bis dieses neue Verhalten unser normales Verhalten ist. Du kannst dir das in etwa so vorstellen:

### Wie aus neuem Verhalten automatisches Verhalten wird

Nehmen wir an, du fährst jeden Tag die gleiche Strecke mit dem Auto zur Arbeit.

Stelle dir vor, du biegst vor deinem Haus zuerst rechts ab und dann links und dann noch mal links und fährst dann auf die Autobahn. Und du kennst diese Strecke so gut – du fährst sie jeden Tag. Du weißt im Schlaf, welche Ausfahrt du nehmen musst. Und nachdem du von der Autobahn abgefahren bist, biegst du noch mal rechts ab und noch mal links und dann bist du schon da. Seit mehreren Jahren ist das dein Weg zur Arbeit, du musst nicht darüber nachdenken, so automatisch geht das schon.

Und dann, an einem Morgen, beschließt du, statt der Autobahn zukünftig über die Landstraße zur Arbeit zu fahren. Dieser Weg ist zwar ein bisschen länger und auch ein bisschen umständlicher, aber du kannst während der Fahrt die schöne Natur genießen, du stehst seltener im Stau, du bist dir sicher: Ich möchte ab heute auf der Landstraße zur Arbeit fahren. Und du gehst aus dem Haus, biegst rechts ab und dann links, aber anstatt dann noch mal links abzubiegen und auf die Autobahn zu fahren, fährst du nach rechts auf die Landstraße. Und du bist ein bisschen aufgeregt und freust dich, was dich hier auf dieser Straße erwartet. Und du genießt das Neue, diesen neuen Weg, den du eingeschlagen hast. Aber es erfordert auch all deine Aufmerksamkeit. Du kennst diese Strecke nicht so gut. Du musst ganz aufmerksam die Schilder lesen, damit du den Weg findest und an den richtigen Stellen abbiegst. Und die ersten Male, die du auf der Landstraße fährst, brauchst du einige Minuten länger, als die Strecke eigentlich dauern würde, weil du manchmal falsch abbiegst. Weil du dir ab und zu unsicher bist, wo du lang musst, und deshalb nicht ganz so schnell unterwegs bist. Aber am Ende erreichst du immer dein Ziel. Du erreichst deinen Arbeitsplatz über die Landstraße, so wie du es dir gewünscht hast.

Und ab und zu gibt es doch noch Tage, da gehst du aus dem Haus und bist noch in Gedanken, irgendetwas beschäftigt dich, und ehe du dich versiehst, fährst du schon auf der Autobahn, weil du aus Versehen links abgebogen bist anstatt rechts. Einfach, weil du den Weg so viel besser kennst, weil du ihn seit Jahren eingeübt hast. Und weil du dich für einen Moment nicht voll und ganz darauf konzentriert hast, welche Strecke du fahren möchtest. Aber das macht nichts. Das ist überhaupt nicht schlimm. Am nächsten Tag nimmst du einfach wieder die Landstraße, denn du hast jeden Tag aufs Neue die Wahl!

Genau wie in deiner Beziehung. An jedem Tag kannst du dich entscheiden, ob du deine Beziehung führen möchtest so wie immer, oder ob du einen Schritt in Richtung glückliche und erfüllte Partnerschaft gehst. Und ich freue mich für dich, wenn du das tust!

An manchen Tagen wird dir die Arbeit an deiner Partnerschaft leichter fallen als an anderen. Manchmal wirst du mehr Motivation verspüren, etwas an deinem Verhalten zu verändern, und manchmal weniger. Was du beitragen kannst, um langfristig eine erfüllte und glückliche Beziehung

zu leben, ist, dein Verhalten zukünftig bewusst zu wählen. Einen Umgang in deiner Partnerschaft zu pflegen, der dazu beiträgt, deine Partnerschaft so glücklich und so erfüllt zu gestalten, wie du dir das wünschst. Dich von Rückschlägen nicht unterkriegen oder ausbremsen zu lassen. Und zu verstehen, dass jeder Tag eine neue Chance beinhaltet. Übe weiter und bleibe dran, so lange, bis das neue Verhalten dein normales Verhalten ist. Es liegt alles in deiner Macht und deiner Verantwortung.

## Tagesreflexion

Um dir dabei zu helfen, kontinuierlich an deiner Partnerschaft zu arbeiten und deine erfüllte und glückliche Partnerschaft zu erschaffen, kann dir folgende Tagesreflexion helfen: Übertrage die Fragen in ein Notizbuch und beantworte sie täglich. Fülle den ersten Teil der Fragen jeden Morgen nach dem Aufstehen aus, den zweiten Teil abends, bevor du schlafen gehst. So wirst du Tag für Tag in der aktiven Arbeit an deiner Partnerschaft bleiben.

Die Morgenreflexion umfasst drei Fragen.

**Dankbarkeit:** Notiere hier drei Punkte, für die du in deiner Partnerschaft oder gegenüber deinem Partner dankbar bist. Es spielt keine Rolle, ob es sich um große Gesten oder kleine Aufmerksamkeiten handelt. Regelmäßig Dankbarkeit zu praktizieren, ist eine Technik aus der *Positiven Psychologie*, die nachweislich zu mehr Zufriedenheit und Optimismus führt. Davon kann auch deine Partnerschaft profitieren.

**Intention:** Sich täglich eine Intention – einen Fokus – zu setzen, hilft dir dabei, deine Beziehungsziele zu erreichen und die Veränderungen herbeizuführen, die du dir wünschst. Deine tägliche Intention kann klein oder groß sein, sollte sich jedoch auf Dinge beziehen, auf die du selbst einen Einfluss hast. Beispielsweise kann deine tägliche Intention lauten, dich in Geduld zu üben, deinem Partner oder deiner Partnerin liebevoll zu begegnen oder ihr gut zuzuhören. Du kannst deine Intention täglich wechseln, eine Wochenintention festlegen oder so lange an einer Intention festhalten, bis es dir an mehreren Tagen infolge gelingt, sie in deinen Alltag zu integrieren.

**Ziel:** Die Frage danach, was du heute für deine Beziehung tun wirst, unterstützt dich bei der Festsetzung eines konkreten Ziels. An manchen Tagen wirst du größere Ziele verfolgen als an anderen. Es geht hier nicht darum, sich jeden Tag selbst zu übertrumpfen, sondern im

Gegenteil darum, kontinuierlich an deiner Beziehung zu arbeiten. Dein Ziel sollte an deiner Vision einer glücklichen und erfüllten Beziehung ausgerichtet sein und kann sich Tag für Tag unterscheiden. Ein Ziel kann beispielsweise sein, gemeinsam mit deinem Partner oder deiner Partnerin zu essen, ihr eine Umarmung zu schenken, sie zu fragen, wie es ihr geht, oder sie zu einem gemeinsamen Spaziergang einzuladen.

Abends reflektierst du deinen Beziehungstag hinsichtlich folgender zwei Aspekte:

**Erkenntnis:** Wenn du aufmerksam bist, wirst du an jedem Tag etwas Neues finden, das du über deine Beziehung oder deinen Partner bzw. deiner Partnerin gelernt hast. Beispielsweise etwas, das an diesem Tag gut funktioniert hat, oder etwas, das für euch nicht funktioniert.

**Erfolg:** Du kannst dich darin schulen, die großen und kleinen Erfolge in deiner Partnerschaft zu erkennen. Wann immer ihr etwas Neues ausprobierst, etwas dazulernt, etwas tut, was euch guttut, oder euch liebevoll begegnet, kannst du das als Erfolg verzeichnen. Schule dich darin, jeden Tag einen Erfolg in deiner Partnerschaft zu erkennen – ganz egal, wie groß oder klein der Erfolg auch sein mag. Es gibt an jedem Tag etwas, wofür du dich und euch feiern kannst – auch wenn es manchmal vielleicht einfach nur die Tatsache ist, dass ihr euch nicht gestritten habt oder du dir einen verletzenden Satz verkniffen hast. Ihr seid auf dem richtigen Weg!

Tagesreflexion, Datum: \_\_\_\_\_

## Morgenreflexion

Heute bin ich dankbar für:

---



---



---



---

Meine Intention für den Tag:

---



---



---



---

Was ich heute für meine Beziehung tun werde:

---

---

---

---

### Abendreflexion

Meine Erkenntnis des Tages:

---

---

---

---

Mein Beziehungserfolg des Tages:

---

---

---

---

## Was du tun kannst, wenn dein Partner nicht mitzieht

Möglicherweise hast du Angst, mit dem Wunsch nach Veränderung allein zu sein. Vielleicht möchtest dein Partner oder deine Partnerin nicht an der Beziehung arbeiten, hat Schwierigkeiten dabei, über Gefühle zu sprechen, oder sieht den Sinn einer Paartherapie oder der Arbeit mit diesem Buch noch nicht. Damit stehst du nicht allein! In meiner Paartherapie-Praxis arbeite ich häufig auch mit Einzel-

personen, deren Partner oder Partnerin noch nicht bereit für diesen Schritt ist. Denn auch Einzelpersonen können allein etwas bewirken.

Indem du Teufelskreise unterbrichst, verändert sich etwas. Indem du etwas anders machst als bisher, veränderst du automatisch das Ergebnis. Du allein hast die Macht, die Dynamik eurer Partnerschaft zu verändern.

Natürlich ist es hilfreich, sich in der Partnerschaft über Erkenntnisse, Wünsche und Bedürfnisse auszutauschen. Das ist jedoch auch außerhalb der gemeinsamen Arbeit mit diesem Buch möglich.

Und selbst wenn dein Partner jeden Versuch eines Gesprächs über eure Beziehung abblockt: Durch die Arbeit an den Themen in diesem Buch wirst du mehr über dich erfahren: welche Wünsche und Bedürfnisse du in der Partnerschaft hast; was du im Laufe deines Lebens über Beziehungen gelernt hast und welche Verhaltensmuster sich daraus entwickelt haben.

Du wirst dich verändern, und das kann Türen öffnen in eurer Partnerschaft – ob mit dem Zutun deines Gegenübers oder ohne.

Dass andere Menschen sich weigern, an sich selbst zu arbeiten, sollte dich niemals davon abhalten, an dir zu arbeiten. Was du hier tust, tust du für dich selbst. Du bist dein Grund und deine Motivation. Du kannst stolz auf dich sein!

Vielleicht wirst du in der Arbeit mit diesem Buch Phasen erleben, in denen es dir schwerfällt, dich zur Arbeit an deiner Partnerschaft zu motivieren. In solchen Phasen kann es helfen, dir vor Augen zu halten, weshalb du tust, was du tust.

Schreibe dir hier auf, warum du für deine Beziehung losgehst und Zeit und Energie in die Arbeit an deiner Partnerschaft und deiner Beziehungsfähigkeit steckst, um dich in herausfordernden Phasen wieder daran zu erinnern.

### Mein Versprechen an mich selbst!

Ich entscheide mich für die Arbeit an meiner Partnerschaft, weil ...

---

---

Wenn es einmal hart wird, denke ich daran, was durch die Arbeit an meiner Beziehung für mich möglich wird. Ich habe ein Ziel und eine Vision für meine Partnerschaft vor Augen:

---

---

Ich verspreche mir, wann immer es schwierig wird, meinen Weg zurück zur Arbeit an diesem Buch zu finden und kontinuierlich kleine Schritte in Richtung Veränderung zu gehen – egal, wie lange es dauert.

Weil ich es wert bin, eine glückliche und erfüllte Partnerschaft zu führen.

---

Datum

---

Unterschrift





TEIL 1



# REFLEXION – PARTNERSCHAFT VERSTEHEN

# 1. Wo steht deine Beziehung gerade?

Zu Beginn der Arbeit an der Beziehung hilft es, den Fokus einmal darauf zu legen, wo ihr gerade steht. Wenn ich die Paare in der ersten Beratungssitzung bitte, mir die Geschichte ihrer Beziehung zu erzählen und zu beschreiben, wie es ihnen gerade geht, höre ich meist völlig unterschiedliche Geschichten über ein und dieselbe Beziehung. Und das ist völlig normal!

Wir betrachten unsere Realität zu jeder Zeit durch unsere ganz persönlichen Filter – wir erzählen uns eine Geschichte über die Situation. In der systemischen Therapie sprechen wir hierbei von *Narrativen*. Was wir über unser Leben – und somit auch über unsere Beziehungen – glauben, ist nichts anderes als die Geschichten, die wir uns er-

zählen. Und so kann es sein, dass du und dein Partner oder deine Partnerin eure Beziehung und auch die Situation, in der ihr euch gerade befindet, völlig unterschiedlich wahrnehmt. Während die eine Person mit Gedanken an Trennung spielt, kann die andere völlig zufrieden in der Partnerschaft sein und nichts von der drohenden Beziehungskrise ahnen.

Dass ihr eure Situation unterschiedlich wahrnehmt, ist völlig normal. Es macht aber deutlich, wie wichtig es ist, die eigene Sichtweise der Situation regelmäßig zu reflektieren und sich mit dem Gegenüber genau darüber auszutauschen. Die Fragen auf der folgenden Seite können dich dabei unterstützen.

## Reflexionsfragen: Wie sehe ich meine Partnerschaft aktuell?

Wie geht es dir gerade in deiner Partnerschaft und weshalb?

---

---

---

Was ist bereits gut in eurer Partnerschaft?

---

---

---

Was sollte sich noch zwischen euch verändern?

---

---

---

Betrachte die folgende Skala von 1 bis 10. Wo siehst du eure Beziehung gerade auf dieser Skala?

Eine 1 bedeutet hierbei, dass die Qualität eurer Beziehung aktuell sehr schlecht ist, eine 10 bedeutet die höchstmögliche Beziehungsqualität – ein Miteinander, an dem es nichts mehr zu Verbessern gibt.

Kreuze an, wo ihr euch – aus deiner Perspektive heraus – gerade befindet.

sehr schlechte  
Beziehungsqualität

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 +

bestmögliche  
Beziehungsqualität

Was geht dir durch den Kopf, wenn du diese Skala betrachtest? Welche Gedanken und Gefühle entstehen bei dir?

---

---

---

Wir werden im weiteren Verlauf dieses Buches noch häufiger mit dieser Skala arbeiten.

Vielleicht hast du jetzt schon festgestellt, dass du dir mit deinem Partner oder deiner Partnerin in einigen Punkten einig bist. Vielleicht gibt es aber auch Punkte, in denen ihr die Qualität eurer Beziehung unterschiedlich einschätzt. Unterschiedliche Wünsche und Bedürfnisse habt. Das ist vollkommen normal. Lass uns zum Abschluss dieses

ersten Abschnitts einmal ganz klar herausarbeiten, welche Geschichte du dir über eure Beziehung erzählst. Es gibt keine falschen Antworten auf die folgenden Fragen. Es geht einzig und allein um deine Wahrnehmung, denn die ist subjektiv immer richtig! Es ist wichtig zu wissen, welche Geschichte du dir über eure Partnerschaft erzählst, um überprüfen zu können, ob diese Geschichte dir dient. Denn du kannst deine Sichtweise jederzeit verändern.

### Reflexionsfragen: Welche Geschichte erzähle ich mir über meine Beziehung?

Welche Zeiten und Momente waren in eurer Beziehung besonders bedeutend?

---

---

---

Welche Phasen hat eure Beziehung bereits durchlaufen?

---

---

---

Welche Einschnitte habt ihr in eurer Partnerschaft erlebt – im Guten wie im Schlechten?

---

---

---

Wann war eure Beziehung einmal besonders gut?

---

---

---

Woran hast du gemerkt, dass die Beziehung gerade sehr gut funktioniert?

---

---

---

Welche Herausforderungen habt ihr bereits gemeistert?

---

---

---

Vor welchen Herausforderungen steht ihr aktuell?

---

---

---

Wie habt ihr Herausforderungen in der Vergangenheit gemeistert?

---

---

---

Was muss sich noch verändern, damit die Partnerschaft richtig gut wird?

---

---

---

Wir werden später noch tiefer in diese Fragen einsteigen und gemeinsam erarbeiten, welche Veränderungen du dir in deiner Partnerschaft konkret wünschst. Da wir aber niemals ganz unvoreingenommen in Partnerschaften sind, macht es Sinn,

vor der Arbeit an eurer Beziehung einmal zu reflektieren, was du grundsätzlich im Laufe deines Lebens über Beziehungen gelernt hast – denn deine bisherigen Erfahrungen beeinflussen maßgeblich dein Verhalten im Hier und Jetzt.

## 2. Was denkst du über Beziehungen?

Als Menschen sind wir grundsätzlich beziehungs-fähig und brauchen soziale Verbindungen. Das heißt aber nicht, dass wir intuitiv wissen, wie wir unsere Beziehungen langfristig gesund und harmonisch aufbauen und aufrechterhalten können. Bereits als Kind lernen wir von unseren wichtigsten Bezugspersonen – in den meisten Fällen den Eltern oder engen Vertrauenspersonen – wie Beziehung gestaltet wird. In der Psychologie spricht man vom *Modelllernen*: Wir lernen am Modell unserer Vorbilder, indem wir sie nachahmen. Leider sind auch unsere Eltern und engen Bezugspersonen nicht unfehlbar: Nicht alles, was wir von ihnen lernen, dient uns langfristig. Wenn unsere Vorbilder aus Kindheitstagen Schwierigkeiten damit haben, gut in Beziehungen zu sein, werden wir ihr dysfunktionales Verhalten übernehmen. Außerdem kopieren wir unbewusst die Beziehungsziele unserer engsten Bezugspersonen und all das, was sie über Beziehungen glauben, ganz einfach, weil uns in frühen Lebensphasen andere Vorbilder fehlen. Wir eignen uns Verhaltensstrategien an, die den Beziehungszielen und -vorstellungen unserer Bezugspersonen entsprechen, aber unseren eigenen Wünschen und Zielen nicht langfristig dienen. Als Erwachsene können wir jedoch Zugang zu unse-

ren eigenen Wünschen und Vorstellungen erlangen und Verhaltensstrategien entwickeln, die uns diesen näher bringen. Wir können neues Verhalten lernen. Es benötigt allerdings eine aktive Auseinandersetzung mit allem, was wir bereits gelernt haben, und viel Übung bei den neuen Verhaltensweisen.

Früh erlernte Verhaltensweisen erscheinen dir in deinem bisherigen Leben als einzig mögliche Verhaltensweisen – als das, was normal ist. Dabei ist erst einmal zweitrangig, ob es dir dient und dir dabei hilft, deine Beziehungen so glücklich und erfüllt zu gestalten, wie du es dir wünschst. Wenn du ein neues Verhalten erlernen möchtest, musst du es aktiv wählen und bei jeder Gelegenheit üben. Das neue Verhalten wird dir erst dann als die Strategie der Wahl erscheinen, wenn du es mindestens genauso oft angewendet hast wie das alte Verhalten – besser sogar noch öfter. Das kann herausfordernd sein und manchmal zu Frustration führen. Wenn du aber verstehst, woher deine alten Verhaltensweisen kommen, kann es dir helfen, erfolgreich neues Verhalten zu integrieren.

Die nebenstehenden Fragen unterstützen dich bei der Reflexion.

### Reflexionsfragen: Woher kommen meine Verhaltensweisen?

Was hast du in deiner Herkunftsfamilie über Partnerschaft gelernt?

---

---

---

Wie waren die Bezugspersonen deiner Kindheit miteinander in Beziehung? Wie hast du sie miteinander erlebt?

---

---

---

Was denkst du ganz allgemein über Partnerschaften?

---

---

---

Welche Chancen und Möglichkeiten siehst du in Beziehungen?

---

---

---

Welchen Herausforderungen bist du immer wieder begegnet, wenn es um Beziehungen ging?

---

---

---

Welche Beziehungserfahrungen hast du vor deiner aktuellen Partnerschaft gemacht?

---

---

---

Was durftest du schon in Sachen Liebe und Partnerschaft in deinem Leben erfahren?

---

---

---

Welche positiven Erfahrungen hast du in Partnerschaften gemacht?

---

---

---

Welche Erfahrungen haben dich negativ beeinflusst?

---

---

---

Wie beeinflussen deine bisherigen Beziehungserfahrungen dich in deiner aktuellen Beziehung?

---

---

---

Wie beeinflusst dich das Bild, das du in deiner Kindheit über Beziehungen gewonnen hast, heute in der Partnerschaft?

---

---

---

Oftmals sind unsere Überzeugungen und Glaubenssätze rund um Partnerschaft und Beziehung noch tief verankert und können durch die reine Re-

flexion nicht bewusst gemacht werden. Die folgende Übung hilft dir dabei, auch tief sitzende Überzeugungen zu erkennen.



## Übung: Meine tief sitzenden Überzeugungen

Vervollständige folgende Sätze über Beziehungen intuitiv und ohne lange darüber nachzudenken – die ersten Impulse sind meist die richtigen.

Beziehungen sind \_\_\_\_\_.

In Beziehungen erfahre ich \_\_\_\_\_.

In meiner Beziehung erfahre ich \_\_\_\_\_.

In meiner Kindheit habe ich über Beziehungen gelernt, dass \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

Meine Eltern haben mir über Partnerschaften beigebracht, dass \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

Ich wünsche mir für meine Beziehung \_\_\_\_\_.

Es fällt mir in der Beziehung leicht \_\_\_\_\_.

Es fällt mir in meiner Partnerschaft schwer \_\_\_\_\_.

Wenn ich sofort etwas in meiner Partnerschaft ändern könnte, dann wäre das \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

Wenn ich sofort etwas an mir selbst als Partner oder Partnerin verändern könnte, würde ich

\_\_\_\_\_.

Wenn ich mir etwas von meinem Partner oder meiner Partnerin wünschen dürfte, wäre mein

Wunsch \_\_\_\_\_.

Liebe ist \_\_\_\_\_.

Ich fühle mich geliebt, wenn \_\_\_\_\_.

Ich zeige meine Liebe, indem ich \_\_\_\_\_.

Von der Arbeit mit diesem Buch erhoffe ich mir \_\_\_\_\_.

Ich würde gern einmal mit meinem Partner oder meiner Partnerin über folgendes Thema

sprechen: \_\_\_\_\_.

Wenn ich keine Angst hätte, würde ich \_\_\_\_\_.

Wenn sichergestellt wäre, dass es klappt, würde ich \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

Wie geht es dir mit deinen Antworten auf diese Fragen? Hast du dich selbst überrascht? Ist dir etwas klar geworden?

---



---



---

Welche Erkenntnis hast du bereits jetzt über dich und deine Beziehung erhalten?

---



---



---

Deine Gedanken und dein Verhalten sind Ergebnisse von Lernprozessen. Bereits in deiner frühen Kindheit hast du erste Lernerfahrungen gesammelt. Frühe Beziehungserfahrungen sind tief verankert und bestimmen, wie du Beziehungen eingehst. Doch auch neuere Erfahrungen bilden deine Realität mit.

Wenn du in den Übungen festgestellt hast, dass dein Bild von Beziehung und Partnerschaft tendenziell eher abwertend und negativ geprägt ist, hängt das möglicherweise mit negativen Erfahrungen zusammen: Vielleicht hast du in deinem bisherigen Leben wenige vertrauensvolle Beziehungen erlebt.

Hast du jedoch positive Beziehungserfahrung sammeln können und von Modellen gelernt, die erfüllte und erfolgreiche Partnerschaften führen, hast du mit großer Wahrscheinlichkeit ein positiv geprägtes Bild von Partnerschaft verankert.

Spannend ist, dass dich in deinem Leben genau die Beziehungserfahrungen erwarten, die deiner Einstellung entsprechen. Egal ob du positiv oder negativ über Beziehungen denkst: Es wird dich genau das erwarten, was du erwartest oder auch befürchtest. In der Psychologie spricht man dabei von einer *sich selbst erfüllenden Prophezeiung*. Und das ist kein Hokuspokus – im Gegenteil: Wir verhalten

uns meist unbewusst so, dass die Erwartung eintritt. Sehen wir uns dieses Phänomen anhand eines Beispiels von zwei Personen an, die mit Herausforderungen in ihrer Partnerschaft konfrontiert sind.

Person A denkt über sich selbst: »Ich bin einfach unfähig, langfristige Beziehungen einzugehen. Bei mir geht das immer schief!«

Person B hingegen denkt über sich selbst: »Ich kann alle Herausforderungen, die mir in meiner Beziehung begegnen, gut meistern, solange ich an mich glaube und an mir arbeite.«

Person A wird sich im Angesicht der Herausforderungen in ihrer Beziehung bedroht fühlen. Ihre Gedanken werden geprägt sein von Sätzen wie »War ja klar, dass das wieder nichts wird! Es hat so gut angefangen, aber jetzt gibt es wieder Probleme – ich bin einfach nicht fähig, eine langfristige Beziehung zu führen. Ich muss mich trennen.« Sie wird sich in ihrer Annahme, keine langfristigen Beziehungen aufrechtzuerhalten, bestätigt fühlen.

Auch Person B wird die Situation als Bestätigung ihrer eigenen Annahmen deuten. Jedoch wird sie beispielsweise folgende Gedanken haben: »Gerade bin ich mit sehr vielen Herausforderungen in meiner Beziehung konfrontiert und es ist alles andere als einfach. Zum Glück kann ich auch diese Her-

ausforderungen gut meistern, solange ich nur an mich glaube und an mir arbeite. Am besten suche ich direkt ein Gespräch mit meinem Partner und verabrede einen Termin für eine Paarberatung.« Durch die Erwartung, die Situation aus eigener Kraft heraus lösen zu können, wird Person B genau dies gelingen.

Kurz gesagt: Wenn du etwas Schlechtes erwartest, kommt selten etwas Gutes heraus!

Wenn du festgestellt hast, dass deine Gedanken über Beziehungen aktuell eher negativ geprägt und destruktiv sind, so kannst du dein Bild

von Beziehung verändern zu einem Bild, das dir besser dient, das dafür sorgt, dass du glückliche und erfüllte Beziehungen erfährst. Doch dafür ist es entscheidend, die Geschichte, die du dir über Beziehungen erzählst, in genau diese Richtung zu verändern, indem du dir deine eigenen Gedanken bewusst machst, sie reflektierst und dich in positivem Denken übst.

Die Fragen auf der folgenden Seite können dir dabei helfen. Träume hier wirklich groß, erlaube dir, deine tiefsten Wünsche zuzulassen.

## Übung: Erschaffe deine bestmöglichen Gedanken über Partnerschaft

Welche positiven Gedanken möchtest du über Beziehungen denken?

---

---

---

Was möchtest du in deiner Partnerschaft erfahren?

---

---

---

Wie willst du dich als Partner oder Partnerin fühlen?

---

---

---

Wie willst du dich als Partner oder Partnerin verhalten?

---

---

---

Was wünschst du dir von deinem Partner oder deiner Partnerin?

---

---

---

Wie soll dein Partner oder deine Partnerin dir begegnen?

---

---

---

Dich auf diese positiven Wünsche, Gedanken und Bedürfnisse zu fokussieren, unterstützt dich auf dem Weg hin zu einer dauerhaft glücklichen und

erfüllten Partnerschaft. Wenn dir das aktuell noch schwerfällt, kannst du es regelmäßig üben:

### Übung: Verinnerliche deine bestmöglichen Gedanken über Partnerschaft

- Schreibe dir positive Wünsche auf und lies sie täglich durch.
- Sprich dir deine positiven Wünsche selbst vor – wenn du möchtest, auch direkt vor einem Spiegel.
- Lies deine positiven Wünsche und Gedanken nacheinander durch. Schließe nach jedem Gedanken die Augen, nimm wahr, wie es sich anfühlt, wenn du diesen Gedanken wirklich fühlst und lebst. Verankere dieses Gefühl tief und spüre immer wieder hinein.

Manchen Menschen fällt es leichter als anderen, positive Gedanken über Beziehungen zu fassen und zu erhalten. Das hat, wie bereits erwähnt, mit den Erfahrungen in unserem Leben zu tun, vor allem mit unserer Art der Bindung an andere, die wir in unserer Kindheit entwickelt haben. In der Psychologie spricht man vom *Bindungsstil*.

Der britische Psychoanalytiker und Kinderpsychiater John Bowlby, der schottische Psychoanalytiker James Robertson und die US-amerikanisch-kanadische Psychologin Mary Ainsworth definieren in ihrer Bindungstheorie vier Bindungsstile.

Um herauszufinden, welchen Bindungsstil du entwickelt hast, kreuze unter den folgenden Aussagen all diejenigen an, die auf dich zutreffen (die Großbuchstaben am Ende der Zeile dienen nachher zur Auswertung):

- Du stellst die Bedürfnisse deines Partners oder deiner Partnerin leicht über deine eigenen. **ÄÄ**
- Nähe bedeutet für dich auch Einengung. **GV**

- Enge und intime Beziehungen einzugehen, macht dir Angst. **ÄV**
- Du kannst deine Emotionen gut wahrnehmen und ausdrücken. **S**
- Du bist in Partnerschaften tendenziell misstrauisch und sehr wachsam gegenüber Zeichen von Enttäuschung oder Unerwünschtheit. **ÄV**
- Deine Gedanken über dich selbst und deinen Partner sind überwiegend positiv. **S**
- Du nimmst die Bedürfnisse deines Partners wahr und unterstützt ihn damit. **S**
- Du redest nicht gern über dich und deine Gefühle. **GV**
- Du benötigst in einer Beziehung viel Raum für dich selbst. **GV**
- Du neigst dazu, deine Beziehung zu überanalysieren. **ÄÄ**
- Du suchst dir Unterstützung und Hilfe, wenn es nötig ist. **S**
- Schon seit deiner Kindheit hast du Schwierigkeiten, anderen Menschen zu vertrauen. **ÄV**
- Du würdest dich als vollkommen emotional unabhängig von deinem Partner beschreiben. **GV**